

INSCHRIJFSTROOK

Inschrijven voor 1 september bij Sportclub Boezjeern, in Wijkcentrum De Kring of via sportclubboezjeern.be. Groepen inschrijven kan voor maximum 10 personen en enkel via de website. Je bent pas ingeschreven als je betaald hebt.

Naam:

Telefoon:

Ik schrijf in voor:

O een volledige dag - 10 euro/2,50 UiTPAS kansentariaef/gelijkgesteld

O een halve dag - 6 euro/ 1,50 UiTPAS kansentariaef/gelijkgesteld

O ik maak graag gebruik van een fiets voor de fietstocht

Geef per dagdeel jouw drie favoriete keuzes door (nummer van 1 tot 3). Wij houden zoveel mogelijk rekening met jouw keuzes.

Mind-walk gaat in Het Leen door en duurt een halve dag. Vervoer wordt voorzien. Ook de fietstocht duurt een halve dag.

| VOORMIDDAG | KEUZE | NAMIDDAG | KEUZE |
|-----------------------|-------|---------------------|-------|
| MACE | | FIETSEN (HALVE DAG) | |
| MINIGOLF | | KANJAM | |
| WANDELVOETBAL | | SPIKEBALL | |
| SALSA | | TAI CHI | |
| MIND-WALK (HALVE DAG) | | WERPSPLEN | |
| DJEMBÉ | | ARROW TAG | |
| RELAXATIE | | LÜ-WAND | |
| LÜ-WAND | | BBB | |



MOVE IT! Meetjesland

Sportdag voor volwassenen met en zonder een kwetsbaarheid

Dinsdag 13 september

Sportpark Eeklo

Met de steun van:



Koninklijke
minigolfclub Eeklo



PROGRAMMA

Sportclub Boezjeern organiseert op dinsdag 13 september 2022 een sportdag voor volwassenen met en zonder kwetsbaarheid. Een ideale gelegenheid om in een gezellige, ontspannen sfeer je favoriete sport te beoefenen of kennis te maken met nieuwe sportactiviteiten.

Dagindeling:

9u45- 10u: welkom en inschrijven

10u - 10u10: korte inleiding +verwelkoming

10u15- 11u15: sport 1

11u30 -12u30: sport 2

12u30-13u30: pauze

13u30- 14u30: sport 3

14u45- 15u45: sport 4

Prijs:

10 euro dag - 2,5 euro met UiTPAS met kansentarium/gelijkgesteld

6 euro halve dag - 1,5 euro met UiTPAS met kansentarium/gelijkgesteld

Keuze sporten:

Per dagdeel mag je je 3 favoriete sporten kiezen. Wij houden zoveel mogelijk rekening met jouw eerste keuzes!

Meebrengen:

Gemakkelijke kledij, een lunchpakket en een drinkfles. Water bijvullen kan in de sporthal. Voorzie nette sportschoenen voor binnen.

Meer info:

boezjeern@gmail.com - 0468 16 62 73

SPORTAANBOD

Salsa Leer de eerste dansstappen op leuke latinomuziek!

BBB We trainen onze borst, billen en buik op een rustig tempo!

Mace Een krachttraining die je lichamelijk prikkelt, maar mentaal tot rust brengt. Het brengt balans in je lichaam die je zowel fysiek als geestelijk kan ervaren door verbeterde stabiliteit.

Mind-walk is heerlijk genieten en energie opdoen door een mix van wandelen, oefeningen mindfulness en zachte bewegingsoefeningen.

Fietsen Een fietstocht in de buurt rond eeklo. We fietsen 25 kilometer.

Minigolf We verkennen het minigolfterrein! Doe mee en probeer het balletje in zo weinig mogelijk slagen in zijn doel te krijgen!

Tai Chi is afkomstig uit de Chinese krijgskunst en bestaat uit zachte, vloeiende bewegingen die traag uitgevoerd worden.

Djembe Leef je uit en trommel mee in het ritme!

Wandelvoetbal Voetbal op een rustigere manier want je mag niet lopen. Een uitdaging voor iedereen!

Kanjam Een laagdrempelig frisbee spel waar mikken, teamwork, inspanning en ontspanning prachtig samenkomen in één uitdagend spel.

Werpsspelen Molkky is een Fins werpspel waarbij spelers naar 12 genummerde houten paaltjes werpen. Cornhole is een werpspel waar je stoffen zakjes gevuld met maïs in het gat van een plank probeert te gooien.

Relaxatie Kom tot rust, ontspan en geniet!

Arrow Tag In twee groepen gaan we met plastic pijl en boog de strijd aan met elkaar.

Lüwand Maak kennis met de nieuwe trend in sportland. Deze interactieve wand is creatief, uitdagend, leuk en voor iedereen toegankelijk!

Spikeball Balsport waarbij twee teams tegen elkaar spelen door de bal te kaatsen op een minitrampoline.